

СОГЛАСОВАНО
 Директор МКОУ «Красноярская СШ»
 Власов А.В./
 17.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ.
 Индивидуальный предприниматель
 Я.С. Юмагулова
 17.08.2026 г.

Основное двухнедельное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет с 01.09.2026 года с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 1 Понедельник							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	40
	Котлета куриная Приоскольская	100	15.0	19.6	21.8	323	138
	Макаронные изделия отварные	180	5.9	6.5	35.8	225	30
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15.1	61	39
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
	Всего	640	27.3	32.0	101,5	803	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Итого за день	740	27.7	32.4	111,3	847	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	6,4	20,4	151	369
	Какао на молоке	200	2,8	3	20,7	121	239
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	18,6	256	87
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183
	Всего	610	26,4	23,5	81,4	642	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Итого за день	710	26,8	23,9	91,2	686	

Неделя 1 день 3 Среда										
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	56			
	Гуляш из свинины/курицы	120	15.8	28	4.9	334	80/90			
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.7	7.3	41.4	266	43			
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	60	38			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Всего	660	30.9	43.2	88.2	865				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44				
	Итого за день	760	31.3	43.6	98	909				
Неделя 1 день 4 Четверг										
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	5.4	73	97			
	Биточек куриный	100	14.8	24.4	4.7	298	184			
	Макаронные изделия отварные	180	5.9	6.5	35.8	225	30			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15.0	60	32			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Всего	640	27.2	36.7	82.6	770				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44				
	Итого за день	740	27.6	37.1	92.4	814				
Неделя 1 день 5 Пятница										
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1	13.2	3.5	136	371			
	Плов из мяса кур	200	16.5	11.3	35.9	311	41			
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	18.2	73	372			
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183			
	Всего	560	22.4	25.3	79.3	634				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36			
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44				
	Итого за день	660	22.8	25.7	89.1	678				
Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении										
Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении										

Неделя 2 день 1 Понедельник									
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	5,4	73	97		
	Котлета куриная Приоскольская	100	15,0	19,6	21,8	323	138		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	7,3	41,4	266	43		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,1	61	39		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183		
	Всего	640	30,2	32,7	105,4	837			
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36		
	Всего	100	0,4	0,4	9,8	44			
	Итого за день	740	30,6	33,1	115,2	881			
Неделя 2 день 2 Вторник									
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	6,4	20,4	151	369		
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	18,2	73	372		
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	18,6	256	87		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183		
	Всего	610	23,6	20,4	78,9	594			
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36		
	Всего	100	0,4	0,4	9,8	44			
	Итого за день	710	24	20,8	88,7	638			
Неделя 2 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1,5	7,1	5,2	91	56		
	Филе кур, тушенное в соусе	110	18,8	10	2,9	177	27		
	Макаронные изделия отварные	180	5,9	6,5	35,8	225	30		
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16,0	64	281		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183		
	Всего	650	31,1	24,4	81,6	671			
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	36		
	Всего	100	0,4	0,4	9,8	44			
	Итого за день	750	31,5	24,3	91,4	715			

Неделя 2 день 4 Четверг							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	40
	Гречка по-купчески	200	16,9	17,2	33,1	355	370
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	60	38
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
	Всего	560	23,3	23,1	76,9	609	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Итого за день	660	23,7	23,5	86,7	653	
Неделя 2 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1	13,2	3,5	136	371
	Филе рыбы запечённое	100	17.4	8.4	6.1	169	13
	Рис отварной со сливочным маслом	180	5,9	9,3	41,5	273	190
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,1	61	39
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183
	Всего	640	29,2	31,7	87,9	753	
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0.4	9.8	44	36
	Всего	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Итого за день	740	29,6	32,1	97,7	797	
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении							
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении							